

Creciendo



Area Alimentación

"Enfermedades de la alimentación" Enfermedades de la alimentación

Leé atentamente algunos conceptos de un artículo periodístico

Extraído de Diario Clarín 15 de octubre de 1999

"Trastornos alimentarios como la obesidad, la bulimia y la anorexia son uno de los grandes problemas de salud pública que se han arraigado en las grandes ciudades.

El consumo masivo de alimentos de alto contenido calórico ha traído como consecuencia un aumento considerable de los índices de obesidad.

Al mismo tiempo, mientras se publicitan intensamente alimentos que engordan, se expanden otros trastornos alimentarios como la bulimia y la anorexia.

Ambas enfermedades tienen en común un temor incontrolable a engordar y afecta fundamentalmente a las mujeres jóvenes, aunque la aparición de sus síntomas está creciendo entre los varones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la anorexia, definida como la negación a comer, está llegando a niveles de epidemia en algunos países del mundo. En Estados Unidos y en España se están estudiando leyes para regular las actividades que obligan a la delgadez, como el modelaje, el baile y la gimnasia rítmica.

En la Argentina, hace unos años, se veía la obsesión por adelgazar en chicas entre 14 y 16 años, pero cada vez más son las niñas de 12 años quienes manifiestan estas dificultades. La presión social por ser delgada contribuye al desarrollo de este trastorno".

Comentá con tus compañeros cuáles son los temas que se tratan en el artículo

Subrayá las ideas principales y escribí brevemente tu opinión:

Debe desaparecer la idea o creencia de que la "gordura" en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirán el peso. Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de vida, los niños adquieran un **BUEN HÁBITO ALIMENTARIO**.

o Es preciso comer una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.

o Es recomendable comer despacio y masticar bien.

o Debe evitarse el exceso de grasas y azúcares (azúcar, miel y productos azucarados)

o El agua es la bebida fisiológica por excelencia.

La obesidad contribuye, entre otras causas, a incrementar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, además de las dificultades de adaptación social.

Averiguá:

¿Cuáles son los alimentos más recomendables para consumir a tu edad?

¿Cuáles son los que hay que tratar de no consumir porque no favorecen a la nutrición y, por el contrario, perjudican a la salud?

"BULIMIA Y ANOREXIA, DELGADEZ Y SALUD"

La publicidad, la moda y las vidrieras, en muchos casos, dejan ver que ser **DELGADO**, muy delgado, es importante y bueno.

¿Qué pasa cuando el culto a la **DELGADEZ** deja de ser una cuestión de **ESTÉTICA** para convertirse en un problema de **SALUD**?

Prueba de ello es la alarmante expansión entre los jóvenes argentinos de la **BULIMIA** y la **ANOREXIA**, enfermedades que se expresan con **TRASTORNOS ALIMENTARIOS**.

Según un estudio reciente de la Asociación contra la Bulimia y la Anorexia (ALUBA), una de cada 10 adolescentes en la Argentina padece de anorexia o de bulimia (Diario Clarín - 14/7/97)

OBESIDAD:

La obesidad aparece porque el aporte de energía (ingreso de alimentos) supera al gasto de dicha energía y el excedente se almacena en el organismo como tejido graso. Los alimentos que se ingieren no favorecen una buena nutrición, muchas veces "engordan" y no cubren las necesidades de vitaminas, proteínas y minerales.

La falta de **JUEGO AL AIRE LIBRE o DEPORTE** y las **actividades** extraescolares **SEDENTARIAS**, disminuyen el gasto de energía. El hábito de **VER TELEVISIÓN** aumenta el sedentarismo y propicia comer **ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS**.



La obesidad como imagen corporal que no gusta

Una de las problemáticas que se debe enfrentar, además de las alteraciones físicas, es la no aceptación del esquema corporal del "gordo". Esto, en realidad, no debe ser un problema si todos comprendemos que nunca hay que "molestar"o "cargar" a un compañero o amigo que está excedido en su peso. Como dijimos, la obesidad es una alteración en los hábitos alimentarios, pero de ningún modo significa que alguien tenga el derecho a hacérselo notar al obeso, salvo que lo ayude para adquirir hábitos más saludables.

Si se diera el caso en tu aula, que un compañero molesta o agrade a otro por estar excedido en su peso; ¿qué le dirías? ¿Cómo se debe actuar? ¿Cuál debe ser la actitud de un buen compañero?



ANOREXIA

Es el rechazo irracional hacia la comida, que trae aparejado una tendencia a la **DESNUTRICIÓN**. Se dice irracional porque, en realidad, la persona está delgada y se ve "gorda". Tiene una mala imagen de su esquema corporal.

BULIMIA

Es otro trastorno alimentario en el que el enfermo tiene "atracones"de comida y luego se provoca vómitos o toma laxantes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el índice de mortalidad de ambas fluctúa entre el 5 y el 15% de la población afectada. Estas enfermedades tienen un origen psicológico que se traduce en un temor incontrolable a engordar.